

12月第二週菜單明細(彰化藝術高中-玉美生技股份有限公司)

食材以可食量標示

日期	主食	備註	主菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	青菜	備註	湯	備註	水果	營養分析	食物類別	份數
12月8日 星期一	運動會補假	蒸	0	炸	0	炒	0	炒	0	炒	0	煮		醃類：0 脂肪：0 蛋白質：0 熱量：0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0
12月9日 星期二	白米飯 白米(學)	蒸	120	四川口水雞 骨髓丁(CAS) 洋蔥大丁(香拌芝麻醬) 碎花生	90 20 1	五色什錦 黑木耳(朵) 豬肉絲(CAS) 胡蘿蔔-優 芹菜(Q) 綠豆芽(Q)	8 6 8 1 55	蒸蛋 中一洗選蛋 胡蘿蔔-優 PP紙	50 3	蚵仔白菜切	80	玉米穗湯 凍豆腐(非大骨(CAS))	30 10 5	醃類：105 脂肪：25.5 蛋白質：32.7 熱量：780.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.6 1.5 2.5 0 0
12月10日 星期三	糙米飯 白米(學) 糙米	蒸	120 20	豬排 CAS香蒜大排	75	螞蟥上樹 冬粉(3K) 胡蘿蔔-優(Q) 高麗菜切片(Q) 黑木耳(小朵) 粗絞肉(CAS)	12 5 35 3 5	韓式部隊鍋 豬肉片(CAS) 洋蔥去皮(盤裝豆腐) 韓式泡菜(韓式年糕-凍王子麵(滷	6 15 45 10 10 5	油菜	80	藥膳雞湯 雞骨架 杏鮑菇 藥燉排骨中白蘿蔔中丁(Q)	20 3 20	醃類：106.5 脂肪：27 蛋白質：33.7 熱量：803.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.7 1.8 2.7 0 0
12月11日 星期四	白米飯 白米(學)	蒸	120	椒鹽雞翅 雞翅(W7)	85	茄汁洋芋 馬鈴薯大丁 洋蔥大丁(青豆仁) 粗絞肉(CAS)	60 15 3 6	雙色花椰 冷凍青花菜 冷凍白花菜 豬肉絲(CAS) 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優	40 40 3 3 5	炒高麗菜 高麗菜切片 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優	70 3 5	海芽蛋花湯 乾海帶芽(散) 中一洗選蛋 大骨(CAS)	1 10 6	醃類：106.5 脂肪：28.5 蛋白質：35.1 熱量：822.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.9 1.8 2.8 0 0
12月12日 星期五	青醬鮪魚燉飯 蒜末 洋蔥小丁(鮪魚罐(1.8k)) 冷凍玉米粒 九層塔 杏鮑菇(普) 黑蠔菇	燉	1 20 5 15 3 10 8	蒲燒鮭魚 蒲燒鮭魚-	45	海結滷蛋 白煮蛋CAS 海帶結	60 5	奶皇包 奶皇包(65g)	65	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	80	日式味噌湯 盤裝豆腐(味榮味噌-乾海帶芽(大骨(CAS)))	30 0.5 6	醃類：104.5 脂肪：27 蛋白質：34 熱量：797	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.8 1.4 2.6 0 0

彰化藝術高中 114 年 12 月份 第二週 素食菜單

	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	
主食	運動會補假	白米飯	糙米飯	白米飯	青醬燴飯	
主菜	0	三杯什錦	酥炸豆包	椒鹽什錦	紅燒油豆腐	
副菜	0	五色什錦	螞蟥上樹	茄汁洋芋	海結滷蛋	
副菜	0	蒸蛋	韓式部隊鍋	雙色花椰	奶皇包	
副菜	0	堅果南瓜	水果	拌毛豆	水果	
青菜	0	蚵仔白菜	油菜	炒高麗菜	有機荷葉白菜	
湯品	0	玉米體湯	藥膳湯	海芽蛋花湯	日式味噌湯	
營養分析						
主食類 (份)	0	6.5	6.5	6.5	6.5	
肉魚豆蛋(份)	0	2.3	2.5	2.5	2.6	
蔬菜類 (份)	0	2.2	2	2.2	2.2	
油脂類(份)	0	2.2	2.5	2.5	2.3	
水果類 (份)	0	1	0	1	0	
熱量 (大卡)	0	842	805	870	809	
	醃類(公克)	0	醃類(公克)	123.5	醃類(公克)	108.5
	脂肪(公克)	0	脂肪(公克)	22.5	脂肪(公克)	24.5
	蛋白質(公克)	0	蛋白質(公克)	31.3	蛋白質(公克)	33.4